

予定献立表

2024年04月16日(火)		2024年04月17日(水)		2024年04月18日(木)		2024年04月19日(金)	
A	B	A	B	A	B	A	B
朝食 米飯 味噌汁(長・サ) 豆腐ソフ ロン包み カリフラワー・ナツ和 うめしそふりかけ	米飯 味噌汁(長・サ) 豆腐ソフ ロン包み カリフラワー・ナツ和 うめしそふりかけ	米飯 味噌汁(モヤシ・若 野菜の五色揚げ2コ 白菜ゆかりあえ 瀬戸風味ふりかけ(袋)	米飯 味噌汁(モヤシ・若 野菜の五色揚げ2コ 白菜ゆかりあえ 瀬戸風味ふりかけ(袋)	米飯 味噌汁(ニラエノキ) 小粒納豆カップ 小松菜醤油和え 味のり	米飯 味噌汁(ニラエノキ) 小粒納豆カップ 小松菜醤油和え 味のり	米飯 味噌汁(玉・タマ) 生揚げ煮2コ ブロッコリー和 梅干	米飯 味噌汁(玉・タマ) 生揚げ煮2コ ブロッコリー和 梅干
昼食 米飯 フジヤオース風 大根かサラダ 胡麻ドレッシング(袋) 小松菜山葵和え 牛乳	米飯 スパゲティミートソース 200 *バセリ 大根かサラダ 胡麻ドレッシング(袋) 牛乳	米飯 穴子の卵とじ ポテトのスープ 煮 金時豆 牛乳	米飯 牛肉和風ソテー アスパラソテー ポテトのスープ 煮 金時豆 牛乳	米飯 さばみそ煮 60g ポイルインゲン カリフラワークリーム煮 フグンサイ浸し 減塩醤油3ml(袋) 牛乳	米飯 蒸鶏和風ソテー ポイルインゲン カリフラワークリーム煮 フグンサイ浸し 減塩醤油3ml(袋) 牛乳	米飯 スパイン風オムレツ ソースかけ 人参グランチ パプリカサラダ フレドレッシング(ハキッテ) ホレンソウソテー 牛乳	食パン ハチミツ&マーガリン スパイン風オムレツ ソースかけ 人参グランチ パプリカサラダ フレドレッシング(ハキッテ) 牛乳
夕食 米飯 かき揚げ煮魚 ポイルインゲン 南瓜煮 キャベツ醤油和え 杏仁豆腐	米飯 すずき和イソイソ60g ポイルインゲン 南瓜煮 キャベツ醤油和え 杏仁豆腐	米飯 肉団子野菜甘酢炒(4個) ごぼうのササゲ ホウレンソウ浸し 減塩醤油3ml(袋) オレゾ(2/6)	米飯 赤魚照焼70g 茹でそらまめ ごぼうのササゲ ホウレンソウ浸し 減塩醤油3ml(袋) オレゾ(2/6)	米飯 豚ロース生姜焼 ポイルキャベツ添 春雨サラダ 菜の花わさび和え ヨーグルト(ぶどう)	米飯 鰯フライ ポイルキャベツ添 タルタルソース(小袋) 春雨サラダ 菜の花わさび和え ヨーグルト(ぶどう)	米飯 たら照焼 70g ビーフン添 野菜旨煮 しば漬け バナナ (1/2)	米飯 エビチリ炒・ビーフン添 野菜旨煮 しば漬け バナナ (1/2)
エネルギー 1918 kcal タンパク質 68.0 g 脂質 41.9 g 炭水化物 306.5 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1968 kcal タンパク質 71.6 g 脂質 49.2 g 炭水化物 298.1 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1959 kcal タンパク質 61.6 g 脂質 47.2 g 炭水化物 313.6 g 食塩 6.0 g	エネルギー 1903 kcal タンパク質 65.5 g 脂質 45.6 g 炭水化物 297.7 g 食塩 6.2 g	エネルギー 2031 kcal タンパク質 77.5 g 脂質 58.8 g 炭水化物 287.8 g 食塩 6.9 g	エネルギー 2051 kcal タンパク質 71.0 g 脂質 60.7 g 炭水化物 302.9 g 食塩 7.0 g	エネルギー 1902 kcal タンパク質 65.7 g 脂質 49.8 g 炭水化物 286.4 g 食塩 6.8 g	エネルギー 2012 kcal タンパク質 65.6 g 脂質 60.7 g 炭水化物 289.3 g 食塩 8.2 g
2024年04月20日(土)	2024年04月21日(日)	2024年04月22日(月)	2024年04月23日(火)	2024年04月24日(水)	2024年04月25日(木)	2024年04月26日(金)	2024年04月27日(土)
朝食 米飯 味噌汁(玉・人) ハムチーズビュッフェ60 キャベツ生煎正油和 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(タマ・若) いわし梅煮 5コ なすのピーナツ和 えびみそ(袋)	米飯 味噌汁(ニラ・人) ポイルインゲン 3本 ハチマキマテキャブ アスパラおかか和 たいみそ(袋)	米飯 味噌汁(ナゴミツバ) 京がんも含煮2コ 二色浸し 減塩醤油3ml(袋) ごまひじきふりかけ	米飯 味噌汁(大・若) 枝豆そぼろ オクラ梅肉おかか和え のり佃煮(小袋)	米飯 味噌汁(揚・玉) 野菜の五色揚げ2コ アスパラおかか和 梅干	米飯 味噌汁(ニラ・モヤシ) 錦糸卵エビシジヨコ フグンサイ辛子あえ うめしそふりかけ	米飯 味噌汁(玉・若) ハムチーズビュッフェ60 キャベツ生姜和 野菜ふりかけ
昼食 米飯 和伊豆チヂミ 野菜ゴマ酢風味 トマト2/12 牛乳	米飯 麻婆豆腐 ハンバーグ いんげん辛子和 牛乳	米飯 ほき磯辺焼 70g mix野菜ポイル さつま芋レンジ煮 白菜ぼん酢正油和 牛乳	米飯 チキンモンパズル2コ 塩茹でそらまめ 温野菜ササゲ マヨネーズ(ハキッテ) フグンサイ練乳和 牛乳	米飯 フグンサイと豚肉の塩炒め 冷奴 1/3 やくみ 減塩醤油3ml(袋) インゲン山葵和え 牛乳	米飯 牛肉オニオンソース炒 mix野菜ポイル 冬瓜炒め煮 カリフラワー甘酢 牛乳	米飯 手作りハンバーグ 60ソースカ 人参甘煮 ミモザサラダ 1000アイランド(袋) 小松菜醤油和え 牛乳	米飯 しいら磯辺焼 70g 茹インゲン/人参添 揚げ出し豆腐 菜の花練乳和え 牛乳
夕食 米飯 めかじき味噌風味焼 70g ポイルオクラ ぜんまい含煮 フグンサイ浸し 減塩醤油3ml(袋) りんご(2/8)	米飯 銀鮭塩焼 60g ポイルカイル 金平ごぼう 菜の花磯辺和え 減塩醤油3ml(袋) キウイフルーツ	米飯 松風焼き(ケソミ) 人参グランチ レタスのサラダ 和風ドレッシング(袋) 小松菜生姜和え グレープフルーツ(2/8)	米飯 揚げ鰻南蛮漬け 南瓜煮 焼き茄子浸し1/2本 和風ドレッシング(袋) 減塩醤油3ml(袋) オレゾ(2/6)	米飯 カレムニエル和風ソースカ きぬさや添え えび野菜和え 菜の花練乳・ナツ和え バナナ (1/2)	米飯 めかじき山椒焼70g ポイルキャベツ 山菜キウリ 胡麻ドレッシング(袋) 小松菜人参コンソメ煮 キウイフルーツ	米飯 すずきバター焼き ポイルオクラ 大根帆立あんかけ ナスの酢味噌か グレープフルーツ(2/8)	米飯 鶏梅しそ焼き 茹でそらまめ ビーフンコンソメ煮 白菜ごまあえ フルーツポンチ
エネルギー 2000 kcal タンパク質 71.9 g 脂質 50.3 g 炭水化物 306.4 g 食塩 6.7 g	エネルギー 1895 kcal タンパク質 74.5 g 脂質 42.7 g 炭水化物 291.9 g 食塩 6.9 g	エネルギー 1790 kcal タンパク質 71.8 g 脂質 27.7 g 炭水化物 301.4 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1869 kcal タンパク質 66.9 g 脂質 43.7 g 炭水化物 292.6 g 食塩 5.7 g	エネルギー 1843 kcal タンパク質 77.4 g 脂質 39.9 g 炭水化物 283.9 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1777 kcal タンパク質 63.2 g 脂質 42.2 g 炭水化物 276.4 g 食塩 6.2 g	エネルギー 1782 kcal タンパク質 65.1 g 脂質 43.9 g 炭水化物 270.7 g 食塩 6.4 g	エネルギー 1838 kcal タンパク質 73.3 g 脂質 34.0 g 炭水化物 297.7 g 食塩 6.6 g
2024年04月28日(日)	2024年04月29日(月)	2024年04月30日(火)					
朝食 米飯 味噌汁(ミツバ・玉麩) 小粒納豆カップ 小松菜おひたし 減塩醤油3ml(袋) 味のり	米飯 味噌汁(トウモロコシ・長) 温泉卵 アスパラソテー和え のりかつおふりかけ	米飯 味噌汁(ニラエノキ) えびのふきよせ 白菜ひたし 減塩醤油3ml(袋) 野菜ふりかけ					
昼食 米飯 ミルクホワイトソースカ 70g ひじき煮 フグンサイ山葵和 牛乳	米飯 あじ塩焼 茹でえだまめ ブロッコリー炒めあんかけ 桜大根漬2 牛乳	米飯 肉団子野菜甘酢炒(4個) ごぼうのササゲ フグンサイ醤油和え 牛乳					
夕食 米飯 ビビンバ 丼 シーチキンサラダ 1000アイランド(袋) カリフラワー和え ハインツアップル 缶1/10	米飯 生揚げと豚肉の味噌炒め煮 春雨野菜旨煮 ホウレンソウ浸し 減塩醤油3ml(袋) なめらかプリン	米飯 はまち南部焼 60g ポイルオクラ 大根含め煮 キャベツ辛子和え カットマンゴー					
エネルギー 1850 kcal タンパク質 72.3 g 脂質 48.0 g 炭水化物 275.0 g 食塩 6.8 g	エネルギー 1810 kcal タンパク質 74.4 g 脂質 38.6 g 炭水化物 280.9 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1910 kcal タンパク質 63.1 g 脂質 50.3 g 炭水化物 291.8 g 食塩 6.6 g					

材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。